



## フリービット株式会社



### フィットネス要素を取り入れた「プラクティス会議室」の設置

ITエンジニアが多く勤める当社では、長時間の座位姿勢が健康に与える影響と、従業員の多くが就業時間を座位姿勢で過ごすことに注目し、座った状態で軽い運動ができる環境を取り入れるための施策として、バランスボール、ハンモック型フットレスト及びペダルエクササイズを導入しフィットネス要素を取り入れた「プラクティス会議室」を設置。

手を使わないで行える運動のため、業務を中断することなく運動を取り入れることが可能となり、勤務中に血行の促進や気分のリフレッシュ、エコノミー症候群の予防などができる。また、プラクティス会議室では、足を動かすことで得られるメリットを書いた資料の掲示を行っている。



また、椅子をバランスボールに置き換えてミーティングをするスペースを設置。座ったまま運動ができる取組として導入され、プラクティス会議室の前身となった。座りながらバランスを取ることでインナーマッスルが鍛えられるだけでなく、体の歪み矯正や血行促進による肩こりの改善などにつながる。



**プラクティス会議室**  
血行改善で集中力UP!! & リフレッシュ!  
※靴を脱いでご利用ください※



### 社内会議室でヨガ、ピラティスの出張教室

法人契約をしているスポーツジムの格安で利用できるよう費用補助を実施している。ジムを利用している社員は週1回、社内の会議室で開催されるヨガまたはピラティスの出張クラスに参加することが可能。ヨガやピラティスは体幹を鍛えることで姿勢の改善や身体のパフォーマンスを向上させる効果があり「朝活」として利用されている。



### スタンディングミーティングスペースの設置

長時間の座位姿勢が健康に与える影響に着目し、一部のミーティングテーブルをハイテーブルに換えスタンディングミーティング専用のテーブルとして設置。営業担当やエンジニアが多く勤務するスペースに設置されており、短時間の会議などに活用されている。



### スニーカー通勤の推奨

スポーツ庁のスニーカー通勤推奨を受け、社内掲示などを行いスニーカーでの通勤を推奨している。多くの従業員がスニーカーで通勤、勤務している。



東京都スポーツ推進大使  
ゆりーと

### STAFF'S VOICE

フリービットは従業員の健康維持・増進に向けて、社内にながら運動ができる環境づくりや健康促進のための費用補助制度など様々な取組を行っております。日常に運動を取り入れ、社員の健康意識を高めることは、健康面だけでなくコミュニケーションの活性化へと繋がっています。今回モデル企業に選定いただいた事を後押しとして、今後も従業員の健康増進に関する取組を積極的に行ってまいります。

企業DATA

所在地 渋谷区

業種 情報通信業

総従業員数 約240名